



Selbsthilfe & Beratungsstelle

für Borderliner, Angehörige & psychisch erkrankte Menschen

www.bordis-online.de

Selbsthilfe

Beziehungen

Vertrauen

Leben

Beratung

Forum

Prävention



Gemeinsam auf dem Weg

Inhalt

Leben mit Borderline

Diagnosekriterien

Anwendung von Skills

Therapiemöglichkeiten

Wir über uns

Selbsthilfe und Gruppen

Beratungen & Hilfe

Kontakt, Impressum



Leben mit Borderline – Leben auf der Grenze



Die Borderline Störung oder auch emotional instabile Persönlichkeits-störung, ist eine Verhaltensstörung, die zu den psychische Erkrankungen zählt.

Betroffene weisen unterschiedliche, jedoch im Kern gleich gebliebene, Probleme auf. Neben einem chronischen Leeregefühl und der permanenten emotionalen Instabilität, wird die Borderline Störung ergänzend durch die Impulsivität in zwischenmenschlichen Beziehungen, Stimmungen und einem instabilen Selbstbild gekennzeichnet. Das Störungsbild entwickelt sich in der frühen Kindheit. Heute geht man davon aus, dass genetische Faktoren einen erheblichen Anteil an der Entstehung der Borderline Störung haben.

Die Borderline Störung ist keine alleinige Erkrankung, an sie sind weitere Begleiterkrankungen wie Depressionen, Ess-und Zwangsstörungen und häufig destruktives Verhalten gebunden.

Borderline bedeutet nichts anderes als Grenzlinie – diese Bezeichnung wurde im Jahr 1884 von C.H. Hughes vom Wort „Borderland“ abgeleitet. Damit ist die unscharfe und nicht definierbare Grenzlinie zwischen Neurose und Psychose gemeint.

Diagnosekriterien – gemäß ICD-10-GM

Zwei Erscheinungsformen können unterschieden werden:

Impulsiver Typus, vorwiegend gekennzeichnet durch emotionale Instabilität und mangelnde Impulskontrolle

Borderline-Typus, zusätzlich gekennzeichnet durch Störungen des Selbstbildes und ein chronisches Gefühl von Leere sowie intensiven, aber unbeständigen Beziehungen und der Neigung zu destruktivem Verhalten mit parasuizidalen Handlungen und Suizidversuchen. Für eine Diagnose der "emotional instabilen Persönlichkeitsstörung" müssen folgende Kriterien erfüllt sein:

1. Deutliche Tendenz, unerwartet und ohne Berücksichtigung der Konsequenzen zu handeln
2. Deutliche Tendenz zu Streitereien und Konflikten mit anderen, vor allem dann, wenn impulsive Handlungen unterbunden oder getadelt werden
3. Neigung zu Ausbrüchen von Wut oder Gewalt mit Unfähigkeit zur Kontrolle explosiven Verhaltens
4. Schwierigkeiten in der Beibehaltung von Handlungen, die nicht unmittelbar belohnt werden
5. Unbeständige und unberechenbare Stimmung und mindestens 2 der folgenden Kriterien müssen für die Diagnose "Borderline Typus" vorliegen:
 1. Störungen und Unsicherheit bezüglich Selbstbild, Zielen und "inneren Präferenzen" (einschließlich sexueller)
 2. Neigung, sich in intensive, aber instabile Beziehungen einzulassen, oft mit der Folge von emotionalen Krisen
 3. Übertriebene Bemühungen, das Verlassenwerden zu vermeiden
 4. Wiederholte Drohungen oder Handlungen mit Selbstbeschädigung
 5. Anhaltende Gefühle von Leere

Anwendung von Skills – Alltagshelfer

Skills sind Fertigkeiten, die in der Therapie erlernt werden. Sie helfen in Anspannungssituationen und Momenten, in denen die eigenen Gefühle kaum kontrollierbar scheinen – das können Angst, Trauer, Wut, Verzweiflung, Impulsivität, Glücksgefühle oder Euphorie sein.

Es gibt:

- handlungsbezogene und gedankenbezogene Skills z.B. das bewußte Ändern von Gedanken
- sinnesbezogene Skills
- körperbezogene Skills
- sensomotorische Skills
- Interaktionsfertigkeiten zwischen zwei Personen

Borderline Betroffene erlernen einen Umgang mit ihren Emotionen durch diese Skills. Sie können für jeden unterschiedlich hilfreich sein und sollten stets erneut ausprobiert werden, um in schwer kontrollierbaren Situationen die bestmögliche Unterstützung zu erwirken. Ziel ist es, die destruktiven Verhaltensweisen zu reduzieren.

Auf den folgenden Seiten sind situationsabhängige Skill-Beispiele gelistet.

Anwendung von Skills – Alltagshelfer



Sport & Bewegung

Spazieren gehen
Treppen laufen
Joggen
Yoga
...



Entspannung

Entspannungs-/Achtsamkeitsübungen
Soziale Kontakte
Kuscheln
Seifenblasen
Körperpflege
...



Aggressionen & Wut

Alles, was körperlich stark auspowert
Laut schreien
Haushalt
Sport
...

Anwendung von Skills – Alltagshelfer



Anspannung

Musik, Hörspiele
Kinderbuch lesen
Kognitive Beschäftigung
Putzen, Aufräumen
...



Wahrnehmung

Pflaster aufkleben und abreißen
Eis auf die Haut
Gummiband, Igelball
Brennnesseln
Heiß/Kalt duschen
...



Notfallkoffer

Notfallkontakte
Düfte, Ammoniak
Chillischoten, Saure Bonbons
Kaugummi
...

Therapiemöglichkeiten – Im Überblick

Dialektisch-Behaviourale Therapie (DBT)

Die Dialektisch-Behaviourale Therapie, kurz DBT, wurde von der amerikanischen Psychologin Marsha M. Linehan erstmals im Rahmen einer Therapie für Menschen mit starken Suizidgedanken entwickelt. Schnell wurde erkannt, dass diese Form der Therapie auch Betroffenen einer Borderline Störung hilft.

Die Module der DBT

- Achtsamkeit
- Stresstoleranz
- Bewusster Umgang mit Gefühlen
- Selbstwert
- Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Die Dauer der Behandlung beläuft sich im stationären Rahmen etwa auf

9 – 12 Wochen. Es werden meist Intervallbehandlungen vorgenommen, da die Module der DBT nicht in dieser kurzen Trainingszeit erlernt und im privaten Raum angewandt werden können.

Heute wird die DBT auch in der Therapie für Menschen mit Suchtproblematiken, Essstörungen und Depressionen eingesetzt.

Die DBT wird von Kliniken in erster Linie stationär angeboten, es gibt aber auch die Möglichkeit, diese teilstationär oder ambulant zu machen. Die Kosten werden von der gesetzlichen Krankenversicherung getragen.

Therapiemöglichkeiten – Im Überblick

Systematic Training for Emotional Predictability & Problem Solving (Stepps)

Stepps ist eine junge Therapieentwicklung in Anlehnung an die DBT. Hierbei geht es nicht darum, Krisen und selbstverletzendes Verhalten nach Möglichkeit zu „unterdrücken“, sondern damit zu arbeiten. Emotionale Stabilität wird trainiert, Problemlösungen individuell ermittelt. Das Helferteam (bestehend aus Freunden/Familie/Fachpersonal/...) gibt Stepps eine eigene Basis. Die Dauer der Stepps-Gruppen beläuft sich auf durchschnittlich 20 Wochen.

Angeboten wird sie in sozialpsychiatrische Zentren, Ergotherapiepraxen oder auch Kliniken (ambulante Gruppentherapie mit max. 12 Teilnehmern). Die Therapie wird über eine Heilmittelverordnung des Hausarztes oder Psychiaters abgerechnet.

Stairways

Stairways ist das Folgeprogramm von Stepps und verfolgt das Ziel, die Module aus der Stepps Therapie zu vertiefen und noch individueller anzuwenden.

Es gibt noch viele weitere Therapieformen, die in Einzel-oder auch Gruppentherapie bei der gesetzlichen Krankenversicherung beantragt werden können. Zu den klassischen zählen Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Therapie, Schematherapie, EMDR (Traumatherapie).

Wir über uns – Arbeit und Ziele

Seit 2011 engagieren wir uns für Menschen mit psychischen Erkrankungen, speziell für Betroffene von der Borderline Persönlichkeitsstörung und deren Angehörigen.

In dieser Zeit haben wir viele mitfühlenden Gespräche mit Betroffenen und Angehörigen unterschiedlichen Alters und verschiedener Herkunft führen dürfen. Wir begleiten Menschen auf ihren Wegen, organisieren neben Gruppentreffen auch mögliche Therapieplätze bzw. Anlaufstellen und beraten mit Herz per E-Mail, Telefon oder persönlich in unserer Beratungsstelle.

Wir kooperieren mit Kliniken, sozialpsychiatrischen Zentren und niedergelassenen Psychotherapeuten. Unser Angebot umfasst weiter themenzentrierte Schulungen und Seminare für Fachpersonal, Sekundär- und Berufsschulen.



Die Stärkung des Gruppenzusammenhalts ist eines von vielen Zielen. Verantwortung erlernen, Stärken erkennen und ressourcenorientiert arbeiten, Akzeptanz für (erstmalig) unveränderbare Situationen aufbauen als auch Training für den Umgang in

zwischenmenschliche Beziehungen stellen wesentliche Grundsätze für uns dar.

Die Häufigkeit von Klinikaufhalten soll durch ein internes Helferteam in der Gruppe vermindert werden, wodurch das Selbstvertrauen gestärkt wird. Es ist uns besonders wichtig, Angehörige für die psychischen Erkrankungen des Betroffenen zu sensibilisieren. Gleiches gilt auch für die Gesellschaft mithilfe der Aufklärungsarbeit.

Wir über uns – Arbeit und Ziele

Das erwartet Dich ab 2019

**Online
Selbsthilfegruppen**

**Gruppenangebote:
Kreativ-, Aktiv-,
Entspannungs- und
Kochgruppe**

**Selbsthilfegruppen
für Angehörige**

**Persönliche
Unterstützung durch
Haushaltshilfe**

**Kooperation mit
Arbeitgebern**

**Persönliche
Anlaufstelle in
Düsseldorf**

Selbsthilfe – Gemeinsam auf dem Weg



Du hast die Möglichkeit, die Gruppe vor Ort in Anspruch zu nehmen. Wir bieten derzeit eine für Betroffene und eine für Angehörige an. Vorab ist uns ein Vorgespräch wichtig, damit wir uns schonmal kennenlernen. Du kannst Deine Fragen stellen, Wünsche und Anregungen mitteilen.

Insgesamt werden maximal 14 Mitglieder bei den Betroffenen aufgenommen. Das klingt erstmal riesig, doch bei den Treffen sind nicht immer alle da und wir benötigen eine bestimmte Anzahl an Teilnehmern, um die Gruppenstunde gut zu gestalten.

Wichtig ist, dass Du Dich rechtzeitig abmeldest, sofern Du nicht kommen kannst. Die Angehörigengruppe wird mit maximal 12 Mitgliedern besetzt. Auch hier gilt eine Abmeldepflicht. Alles, was in den Gruppen besprochen wird, bleibt auch dort.

Die Gruppen finden jeweils im Wechsel statt und dauern 1,5 Stunden.

Wir versichern Dir umfassenden Datenschutz und die absolute Schweigepflicht.

Anmeldung und Kontakt

Herr Milan Weyers
milan@bordis-online.de

Beratung – Wir sind für Dich da

Ganz egal, ob Du Unterstützung in einer Krise brauchst, eine Beratung als Angehöriger/Betroffener oder Fachperson benötigst, Fragen zum Thema Borderline, psychische Erkrankungen, Therapieplatzsuche oder zu Anträgen, ... hast – wir sind für Dich da!

Du bestimmst, was Du erzählst, ob Du lieber anonym bleiben möchtest und wie wir im Kontakt bleiben. Wir sichern Dir absolute Schweigepflicht zu.



Wie bekomme ich einen Beratungstermin?

- über das Buchungsformular auf <https://www.bordis-online.de>
- per Telefon unter 0177 – 184 70 24
- via Mail an beratungen@bordis-online.de

Kontakt, Impressum – Dein Weg zu uns

Selbsthilfe & Beratungsstelle für Borderliner, Angehörige & psychisch erkrankte Menschen



0177 – 184 70 24



info@bordis-online.de

Montags – Freitags: 09 – 15 Uhr

Spendenkonto: DE49 3005 0110 1006 2238 85 | DUSSEDDXXX



spenden@bordis-online.de



[/selbsthilfeberatungsstelle.duesseldorf](https://www.facebook.com/selbsthilfeberatungsstelle.duesseldorf)



[/selbsthilfeB](https://twitter.com/selbsthilfeB)



[/selbsthilfeberatungsstelle](https://www.instagram.com/selbsthilfeberatungsstelle)

